Lunes 27 de enero del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00

OTROS DOS RESULTARON GRAVES EN SALVAJE ATAQUE DE SICARIOS EN CARABAYLLO



- Víctimas estaban conversando afuera de una casa cuando llegaron criminales y se desató el infierno.
- Vecinos pasaron terror y dicen que cada vez tienen más miedo por inseguridad en Lima. PÁGINA 2

DISPARAN CONTRA AMIGOS Y MATAN A UNO



BIEN CELESTE

- Cristal se impuso 2-0 a La Católica y se pone en forma para la Liga1. PÁG. 10



AMOR A LA VISTA

- Paco Bazán y Susana Alvarado se dejan ver juntos en cena en San Isidro. PÁG. 7

BALACERA DEJA UN MUERTO Y DOS HERIDOS EN CARABAYLLO

Domingo sangriento

EN LA VEREDA DE ESTA CASA EN CARABAYLLO OCURRIÓ EL ATAQUE A BALAZOS.

- Ataque se dio en medio de una reunión en los exteriores de una casa de la zona.
- Baleados no habían recibido amenazas de extorsión.

Cristina Gálvez



LA POLICÍA LLEGÓ PARA COMENZAR LAS INVESTIGACIONES SOBRE EL SANGRIENTO CASO.

Un domingo ameno se tiñó de sangre ante la inseguridad ciudania que campea impunemente en el país. Ayer por la tarde se registró una balacera, dejando como resultado un muerto y dos heridos en el distrito de Carabayllo, al norte de nuestra capital.

Los hechos se suscitaron aproximadamente a la 1:30 a.m. cuando un grupo de personas se encontraban en los exteriores de un domicilio ubicado en la calle César Vallejo, de la urbanización Luciana.

Testigos señalan que este crimen se dio en los exteriores del primer piso en medio de una reunión entre amigos que rentan cuartos en esta casa.

Fue en ese momento cuando dos sujetos con armas en las manos se acercaron hacia los hombres realizando varios disparos a quemarropa, que tuvo como resultado a dos heridos graves y un fallecido.

Para los tres, los sicarios no tuvieron contemplaciones, sino que ni bien estuvieron a un par de metros, apretaron los gatillos sin miedo.

Según vecinos, este sería el primer asesinato que sucedería en la calle César Vallejo, ya que ni ante la presencia de ciudadanos extranjeros de nacionalidad venezolana en la zona, nunca se les vinculó con algún acto de sangre o sospechoso al menos.

VECINOS ATEMORIZADOS

La comisaría Santa Isabel junto a la División de Investigación Criminal (Depincri) continúan las investigaciones para determinar los detalles de este hecho que preocupa a la comunidad..

Lo extraño de este ataque es que no hubo amenazas de extorsión a las víctimas y descartan que se trate de un ajuste de cuenta.

Los vecinos de la zona se encuentran atemorizados por el aumento de atentados en el distrito y exigen más seguridad a las autoridades para recuperar el control de las calles, porque hay lugares -aseguran- que se han convertido en peligrosos, especialmente en horas de la noche. ▲

UNA MUJER RESULTÓ HERIDA

Atacan discoteca



DISCOTECA EN CARABAYLLO ESTUVO CLAUSURADA Y FUE REABIERTA.

Un atentado en la discoteca 'Club Farru ha dejado preocupados a los vecinos del distrito de Carabayllo. La balacera, que ocurrió de madrugada, ha puesto de manifiesto la creciente inseguridad en el distrito.

Los hechos ocurrieron ayer cerca de las 2:00 a.m. en la avenida San Martín, en la zona de Santa Isabel, cuando dos sujetos a bordo de una motocicleta lineal abrieron fuego contra el local, que estaba en pleno horario de atención y con mucho publico en su interior. Una mujer resultó herida y fue trasladada al Hospital de Collique. Lo preocupante de la situación es que el ataque sucedió cerca de la Municipalidad de Carabayllo.Vecinos aseguran que el local había sido clausurado anteriormente y cambiaron de nombre para seguir atendiendo. (Luis Aguilar / Cristina Gálvez). ▲

FALSOS PASAJEROS LO ACRIBILLARON

Asesinan mototaxista



VÍCTIMA ERA VENEZOLANO QUE TRABAJABA COMO MOTOTAXISTA.

San Juan de Miraflores vuelve a ser escenario de un crimen. Tairon York Carabali Pugarito, de 27 años, fue asesinado en la avenida Paulino Fajardo, zona K de Pamplona Baja.

La víctima llegó manejando una mototaxi negra con placa 2947-XA, y se estacionó para recoger a dos hombres que fingieron ser pasajeros. Carabali intento escapar, pero sus asesinos lo persiguieron y le dispararon a quemarropa. En el lugar se hallaron siete casquillos de bala. Los asesinos huyeron. (Dayana Huerta) ▲

el Popular Lunes 27 de enero del 2025 Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

“

Cuántas veces escuché,
“si quieres entrar en la tele
debes parecer una muñeca.”

¿Ser prisionera en una caja?
¿que te prendan o apaguen
sin tener voluntad?

Imposible ser así.
Yo vine a romper estereotipos,
a mostrarte la realidad.
Porque solo así se puede
armar una mejor.

Comprarnos esa lucha es central,
hagámoslo juntos.”

Ely Yutronic



ATV

Atrevámonos

ES VERDAD LA DENUNCIA DE PEDERASTÍA CONTRA EL CARDENAL JUAN LUIS CIPRIANI

Vaticano confirma sanciones

✚ La Santa Sede ratifica que castigo contra prelado sigue en vigor tras considerar la denuncia creíble.

El Vaticano ratificó que las medidas disciplinarias impuestas en 2019 al cardenal peruano Juan Luis Cipriani, exarzobispo de Lima y primer cardenal del Opus Dei, continúan vigentes. Estas sanciones incluyen su retiro, el exilio de Perú y la prohibición de portar símbolos cardenalicios o realizar declaraciones públicas, según informó El País.

Cabe precisar que la decisión se tomó tras una acusación de pederastia en su contra, un caso que ha generado controversia y críticas por parte del propio Cipriani hacia el Papa Francisco.

A pesar de todo, el religioso ha cuestionado la legitimidad de las sanciones, alegando que no se le permitió defenderse ni conocer los detalles de la denuncia.

Sin embargo, la Santa Sede ha respondido a estas declaraciones, subrayando que el cardenal firmó y aceptó un precepto penal que establece las medidas disciplinarias en su contra. Incluso, el Vaticano ha enfatizado que estas disposiciones no han sido revocadas y permanecen en vigor.

Se sabe que al momento de su cese, el Vaticano simplemente comunicó que el pontífice había aceptado su renuncia, pero El País ha publicado por primera vez que la verdadera razón fue una carta enviada en 2018 por la víctima, quien pidió mantenerse en el anonimato y relató haber sufrido los abusos en 1983, cuando tenía 16 años.



CIPRIANI FUE SANCIONADO POR EL VATICANO A CARGO DEL PAPA FRANCISCO POR VIOLACIÓN A UN MENOR.

Cipriani no dice a verdad

Tras la publicación de la noticia, Cipriani declaró públicamente su inocencia y criticó al Papa Francisco por imponerle sanciones sin haber sido escuchado. Empero, estas declaraciones han sido desmentidas por la Santa Sede, que aseguró que el cardenal tuvo conocimiento de las acusaciones.

OPUS DIE CONOCE EL CASO

Asimismo, se informó que el caso también ha puesto en el centro de atención al Opus Dei en Perú. La víctima intentó en 2018 contactar al vicario regional de la organización, Ángel Gómez-Hortigüela, para informar sobre los abusos sufridos. No obstante, el vicario se negó a recibirlo, lo que llevó a la víctima a buscar otras vías para denunciar los hechos. En un comunicado emitido el sábado, el vicario pidió disculpas por no haber atendido a la víctima en su momento, reconociendo la gravedad de la situación. Por su parte, la negativa inicial del Opus Dei para escuchar a la víctima ha generado cuestionamientos sobre la gestión de las denuncias de abuso dentro de la organización. (O.L.) ▲



ERAN EXPLOTADAS POR EL TREN DE ARAGUA.

RED ERA PARTE DEL TREN DE ARAGUA

Rescatan a 7 mujeres de explotación sexual

Las policía realizó un operativo que permitió desmantelar una red de trata de personas en Los Olivos, la cual era una facción del Tren de Aragua.

Durante el operativo, se rescató a siete mujeres venezolanas, quienes eran víctimas de explotación sexual bajo amenazas.

Según la información proporcionada por la PNP, el operativo se realizó en dos inmuebles del distrito. El primero fue en un local que supuestamente operaba como un centro de masajes, ubicado en la avenida Alfredo Mendiola.

El segundo se llevó a cabo en una 'casa de refugio' en la avenida Universitaria, donde mantenían a las víctimas cautivas (Fiorella Alvarado). ▲

IBAN ROBAR CASA EN SAN LUIS

Capturan falsos policías



TIENEN ANTECEDENTES POLICIALES.

Tres delincuentes, quienes estaban disfrazos con uniformes de la policía, fueron detenidos por efectivos de la Policía nacional del Perú (PNP) cuando intentaron robar una vivienda en la avenida Alicante, en la urbanización Javier Prado, en el distrito de San Luis.

Los fascinerosos fueron identificados como Bryan Pizarro Orooeza, Luis Enrique Carlos Páez y Erick Joel Fernández, quienes tienen antecedentes de robo agravado y tenencia ilegal de armas.

La intervención policial se dio gracias a los vecinos, quienes aleertaron a los agentes del orden al observar la presencia de vehículos extraños en la zona.

Uno de los delincuentes fue sorprendido en el interior del inmueble y los otros intentaron escapar, pero fueron detenidos. (C.L.P.) ▲



EL ATRACO OCURRIÓ A POCOS METROS DEL CONGRESOS DE LA REPÚBLICA.

ESTÁN VALORIZADOS EN 70 000 SOLES

Roban equipos de óptica

La óptica E&R Lentes, ubicada frente al Congreso de la República, fue víctima de robo. Dos sujetos sustrajeron equipos ópticos de alta precisión valorizados en más de S/70 000, así como dinero y lentes listos para entregar a los clientes.

Según el informe policial y cámaras de seguridad, los delincuentes se llevaron una máquina de medida de vista, un lensómetro, un autorefractor, una caja de prueba y una variedad de monturas de marcas reconocidas como Praga y Ray-Ban, además de S/2,000 en efectivo.

La propietaria del local indicó que, al revisar las cámaras de seguridad, se observa claramente a los dos delincuentes ingresando y llevando los equipos. (Dayana Huertas). ▲

SON DE COMUNIDAD NATIVA DE AMAZONAS

Ejército rescata 53 personas desplazados por los mineros

✚ Al menos 13 niños y 40 mayores de edad retornaron a sus casas y chacras.



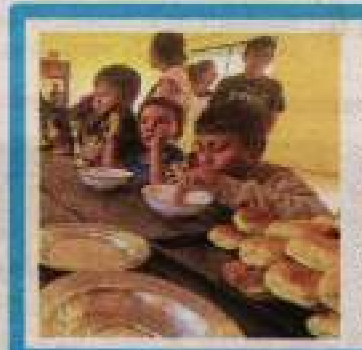
RECIBIERON ALIMENTACIÓN Y REVISIÓN MÉDICA.

Carlos Lara porras

AMAZONAS. Como parte del combate decidido contra la minería ilegal, el Ejército del Perú logró poner a salvo, el 19 de enero último, a 53 integrantes de la Comunidad Nativa de Kumpanam, en la región Amazonas, quienes habían sido desplazados por mineros ilegales.

En total fueron 13 menores de edad y 40 personas adultas (19 mujeres y 21 hombres) quienes, gracias al Comando de la Sexta Brigada de la Selva y la Aviación del Ejército, lograron retornar a su comunidad de origen en el distrito de El Cenepa, en la provincia de Condorcanqui (Amazonas).

Cabe indicar que previamente al traslado, los comuneros rescatados fueron alojadas en el Puesto Integral de Vigilancia y Control Territorial nro. 4, donde recibieron alimentación, atención médica, camas y abrigos.



Hubo 12 operativos

Del 18 al 24 de enero, las fuerzas del orden y la Fiscalía Especializada en Materia Ambiental desplegaron 12 operativos contra la minería ilegal en las regiones de Amazonas.

EN CORTO

CONSTRUIRÁN 333 VIVIENDAS WASIYMI

ÁNCASH. Unas 1 200 personas de la localidad de San Marcos, región Ancash, serán beneficiadas con la construcción de 333 viviendas rurales Wasiymi. El Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento (MVCS) informó que la obra se realizará con una inversión de 28 millones de soles, provenientes del canon local.

Se conoció que las primeras 60 viviendas rurales se entregarán por el aniversario de la localidad de San Marcos en abril de este año. (C.L.P.)

SEGÚN RANKING GLOBAL SOBRE UNIVERSIDADES

San Marcos: entre las mejores del mundo



RANKING FUE ELABORADO POR CONSULTORA BRITÁNICA.

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) está entre las mejores 950 universidades del mundo, según el QS World University Ranking 2025, informó la Decana de América.

Destacó que este reconocimiento resalta la excelencia de los programas académicos de San Marcos, así como su destacada oferta de investigación y su capacidad para competir a nivel global.

Esta clasificación fue elaborada por la consultora británica Quacquarelli Symonds.

Con 74 escuelas académico-profesionales organizadas en 20 facultades, San Marcos ofrece una amplia gama de carreras de pregrado y posgrado. (C.L.P)

HUBO CORTE DE LUZ EN DISTRITOS DE LIMA

Atrapados en ascensores



BOMBEROS REPORTARON VARIOS CASOS.

Debido al corte masivo de luz que sucedió ayer en varios distritos de Lima, varias personas quedaron atrapadas en los ascensores.

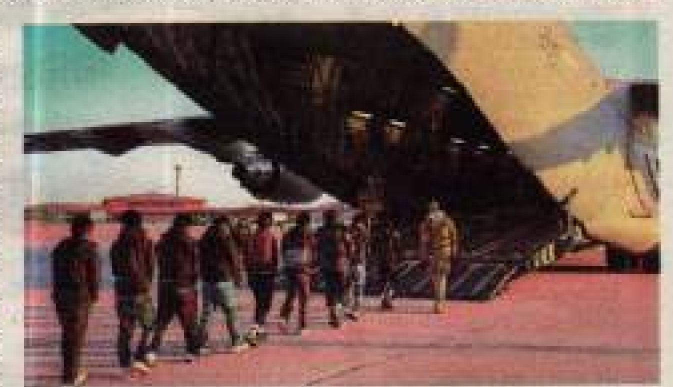
Los bomberos, a través de su página de emergencias, informaron que la primera alerta se recibió a las 08:36 horas en un edificio de la calle Valle Riestra, en el distrito de Pueblo Libre. Posteriomente, se registraron incidentes similares en edificios residenciales de Santiago de Surco, Surquillo, San Borja y Miraflores.

Luz del Sur informó que el motivo del corte de luz masivo fue por fallas en la planta generadora ElectroPerú que abastece a diversas empresas de distribución, entre ellas la ya mencionada, así como también a Pluz, Arequipa e Ilo. (Juan Castro)

PETRO SE ENFRENTA A TRUMP Y EXIGE SE TRATE CON DIGNIDAD A COLOMBIANOS

Colombia no recibe aviones con deportados desde EE.UU.

✚ También ordena que estadounidenses en país cafetero regularicen su situación.



PETRO SE ALÍA CON BRASIL PARA EXIGIR A TRUMP NO MALTRATE A SUS CIUDADANOS.

BOGOTÁ. Colombia anunció ayer que impidió la entrada al país de aviones militares de Estados Unidos con migrantes deportados y se sumó a los pedidos de Brasil para que el gobierno de Donald Trump trate con "dignidad" a sus ciudadanos. El presidente Gustavo Petro también afirmó que más de 15.000 estadounidenses que viven sin la documentación requerida en Colombia "deben" acercarse a la autoridad migratoria para "regularizar su situación". "Un migrante no es un delincuente y debe ser tratado con la dignidad que un ser humano merece. Por eso hice devolver los aviones militares estadounidenses que venían con migrantes colombianos", escribió en la red X Petro, un fuerte crítico del líder republicano. El presidente izquierdista no precisó cuántos vuelos estadounidenses iban a aterrizar en Colombia ni cuántas personas transportaban. ▲

EN CORTO

EL PAPA RUEGA NO SE REPITA EL HOLOCAUSTO

CIUDAD DEL VATICANO. El "horror" del Holocausto no puede ser "ni olvidado ni negado" y el mundo debe luchar para debilitar la "plaga" del antisemitismo, dijo el papa Francisco ayer, en vísperas del 80 aniversario de la liberación del campo de Auschwitz-Birkenau. "El horror del exterminio de millones de judíos y otras religiones que tuvo lugar en esos años no puede ser ni olvidado ni negado", dijo Francisco tras la oración dominical del Ángelus.

SUDAFRICANO FUE PISOTEADO POR ANIMAL

Turista salva a nietos pero muere en zoológico



LA TRAGEDIA SUCEDIÓ EN LA PUERTA PRINCIPAL DEL PARQUE KRUGER DE SUDÁFRICA.

JOHANNESBURGO. Un elefante mató a un turista el sábado en el parque Kruger, una de las reservas más grandes del mundo, anunció la agencia sudafricana de parques nacionales SANParks. "Un turista fue embestido y pisoteado por un elefante (...) El accidente resultó lamentablemente en la muerte de la víctima", dijo la agencia en un comunicado. Debido a la "naturaleza sensible" del accidente SANParks pidió "abstenerse de publicar o compartir fotos y videos" en las redes sociales. Según el informe policial, la víctima, un sudafricano de 59 años, murió en una de las puertas más concurridas del parque cuando estado tratando de poner a salvo a dos de sus nietos. ▲

PACO BAZÁN

TUVO CENA ROMÁNTICA CON SUSANA

◆ Conductor y cantante de Corazón Serrano fueron captados en velada nocturna. ◆ "Ella estaba siete años soltera, pero ayer la ampayaron", le bromearon durante concierto.

"[illegible] Es difícil".
Susana Alvarado.

Omar Lozano

¡Cada vez más juntos! El conductor Paco Bazán y la cantante Susana Alvarado fueron vistos juntos en una romántica salida nocturna, lo que ha generado una ola de rumores sobre una posible relación sentimental entre ambos.

El encuentro entre el ex arquero y la vocalista de Corazón Serrano tuvo lugar en un conocido bar de San Isidro y ha dejado muchas preguntas sin respuesta. Las imágenes de su noche juntos han aumentado los rumores sobre su cercanía.

El portal web Instarándula difundió la imagen de la pareja disfrutando de un noche mágica en el local Carnaval Bar de San Isidro hace unos días.

"Te cuento que el día jueves estaban en Carnaval Bar, en San Isidro, Paco Bazán con la chica de Corazón Serrano", relató la fuente al portal de Samuel Suárez. Este encuentro, lejos de los reflectores, reforzaron los rumores de que la pareja estaría tomándose el tiempo para conocerse mejor.

Desde hace algún tiempo, el conductor y la cumbiambera han llamado la atención por los coqueteos y muestras de confianza que han mostrado públicamente de forma mútua. Incluso, se ha señalado que ambos lucen unas pulseras rojas similares, las cuales algunos interpretan como un símbolo de unión especial.

Se vacila con meme

Tras su comentada salida nocturna con Paco Bazán, Susana Alvarado compartió un divertido meme que generó intriga entre sus seguidores. En la imagen se podía leer una curiosa conversación que decía: "-¿Cuándo otra peda (fiesta) o qué?", mientras que la respuesta era la siguiente: "El otro fin (de semana) si Dios quiere".

LA VACILAN EN CONCIERTO

La cantante Susan Alvarado se presentó en un concierto en Yarabamba, Arequipa, con Corazón Serrano y no pudo escapar de los comentarios sobre Paco Bazán en pleno show.

El animador del grupo habló en tono jocoso del ampay de Susana Alvarado y Paco Bazán, durante una presentación del grupo de cumbia.

Mientras la cantante bailaba, el hombre dijo: "Ella estaba siete años soltera, ayer la ampayaron. Ayer salió el ampay (...) Un aplauso para Susana".

La intérprete solo atinaba a sonreír y a bailar mientras escuchaba, para luego retirarse tras los aplausos del público.

Cabe precisar que Paco y Susana se volverán a juntar públicamente para la celebración del aniversario de la agrupación de cumbia en unos días más. ▲

DALIA DURÁN

SE LUCE JUNTO A JOHN KELVIN EN CEVICHERÍA

✚ Pese a que salsero tiene orden de alejamiento de cubana.



¡Tremedos tóxicos! John Kelvin y Dalia Durán acudieron juntos a la inauguración del cevichería del exfutbolista Hernán Hinostroza al sur de Lima, pese a la orden de alejamiento que tiene el cumbiambero para no acercarse a la mamá de sus hijos.

En las imágenes se puede ver al cantante de pie, mientras la cubana se encuentra sentada en la misma mesa. También aparecen unos niños, que serían los hijos de la pareja.

Cabe precisar que contra el ex vocalista del Grupo 5 hay una orden de alejamiento para no estar cerca de Dalia Durán, debido a la denuncia que pesa contra él por la agresión de la que fue víctima la rubia y por la cual estuvo preso.

Recordemos que, hace unos días, John Kelvin fue intervenido por la policía por presuntamente manejar su carro en estado de ebriedad, hecho que fue desmentido por el artista. (O.L.)

ETHEL POZO

SE EMOCIONA POR GISELA

✚ Dedica mensaje a su mamá por su cumpleaños.

La conductora Gisela Valcárcel celebró su cumpleaños número 62. Debido a este día tan especial, su hija, Ethel Pozo, decidió honrar la ocasión con un emotivo mensaje a su mamá por su onomástico.

"Feliz Cumpleaños a la Mejor. Un 26 de enero naciste para alegrar el hogar de los Valcárcel-Álvarez sin saber que años más tarde alegrarías a millones de peruanos!! Te amo, mami, Feliz Cumpleaños y que todos tus sueños se sigan cumpliendo con mucho trabajo y esfuerzo, como siempre ha sido. Ahora, ¡a celebrar", escribió Ethel Pozo.



SALUDA A SU MAMÁ POR SU SANTO

"ME GUSTA QUE SEA FRESCO Y HUMILDE"

PAMELA FRANCO

✚ Cantante revela detalle de su relación con 'Aladino'.

✚ Aclaró que futbolista no es su mánager y que tampoco él maneja sus contratos.

Omar Lozano

¡En su mejor momento! La cantante Pamela Franco ofreció una reveladora entrevista en el programa El Reventonazo de la Chola, donde abordó detalles de su relación con el polémico futbolista Christian Cueva.

Durante la conversación, la mediática artista aclaró especulaciones sobre el rol de su pareja en su carrera profesional y rememoró cómo fue el recordado primer beso que selló su romance.

"Mi reacción se da porque no estaba planeado. Él es un loco, lo que le nace en el momento, lo hace. Si su intención hubiera sido darme un beso, no hubiera sido así. Fue en broma", comentó con una gran sonrisa y también admitió que la espontaneidad del popular 'Aladino' fue uno de los aspectos que más le atrajo de él.

"Me gustó, tenemos en común que nos gusta la música. Me gusta su manera de ser, él como es, es fresco y humilde, porque yo también me identifico así", agregó ante la Chola Chabuca.

NO MANEJA SUS CONTRATOS

De otro lado, Pamela Franco también aclaró que el actual jugador del Cienciano no maneja para nada su carrera musical, tal como se venía especulando por las constantes apariciones del deportista en los escenarios, y menos el dinero que recauda por sus conciertos.

"No tiene nada que ver con el tema profesional. Se ha dicho mucho; pero no. Yo tengo un con el que veng jando y él ahí n aseguró la cumbia dejando en claro carrera musical pendiente de su sentimental.

Juntos otra vez

Christian Domínguez no pudo disimular su incomodidad al enterarse de que compartiría espacio de trabajo con su ex Pamela Franco en el canal digital Tvmos+. "Yo no sabía eso. Ah, este, es de un canal de streaming, pero no sabía, recién me estoy enterando", indicó.

"Estoy
pasando
por un gr
moment
lo labor
personal
Pamela Franco

CHECHITO

REVELA QUE LLORÓ POR AMOR

✦ Cantante contó en Rondón Tolón que puso fin a la relación con su pareja.

¡Con el corazón roto! El cantante Chechito estuvo como invitado en el podcast Rondón Tolón de Ricardo Rondón, que se emite todos los jueves a las 8:30 de la noche en las plataformas de el Popular, en el que contó detalles desconocidos sobre su vida personal.

El popular intéprete habló sobre el fin de su primera relación formal debido a que, por su trabajo como artista, comenzaron a surgir rumores de supuestos amoríos.

"Fue la relación más madura y seria que he tenido. (...) No paraba mucho en Lima, la falta de tiempo (por las giras) y cuando llegaba quería descansar", expresó.

"DESCONFIABA DE MÍ"

Incluso, el chichero dijo que su ex pareja desconfiaba mucho de él debido a que paraba rodeado de muchas mujeres.

"Estaba rodeada de mujeres 24/7. Por ahí caían muchos rumores, la gente hablaba de más. Había malos comentarios y para evitar lastimar los malos comentarios, decidí dejarlo ahí. (...) Ella desconfiaba. Por esa persona también lloré", concluyó Chechito. (O.L.)



CANTANTE PUSO FIN A SU RELACIÓN DEBIDO A RUMORES DE INFIDELIDAD.

PREMIOS CAPERUSA

PRESENTA A NOMINADOS

Los más destacados cantantes, compositores, músicos y productores que destacan por su contribución, pasión y el compromiso con el que siempre trabajan por la industria musical peruana, se darán cita en los Premios Caperusa 2024 el jueves 30 en el Auditorio del Ministerio de Cultura.

Agua Marina, La Única Tropical, Mauricio Mesones, Libido, Daniela Darcourt, Christian Meier, entre otros, son algunos de los nominados.

En el marco de la premiación se rendirá homenaje a la Destacada Trayectoria Artística de grandes figuras de la música nacional como la criolla Edith Barr, la cantante de folclor Princesita de Yungay, la cantautora Nedda Huambachano y el pianista, compositor y arreglista contemporáneo, Lucho Neves (O.L.).



SE PREMIA A LO MEJOR DE LA MÚSICA.

CRISTAL VENCIÓ 2-0 A LA CATÓLICA DE ECUADOR

Un par viene bien

Martín Cauteruccio y Fernando Pacheco anotaron para el cuadro cervecero.

Carlos Lara Porras

Un nuevo triunfo en su etapa de preparación con miras a la Liga 1 y la Copa Libertadores, logró ayer Sporting Cristal que se impuso por 2-0 sobre la Universidad Católica de Ecuador, en partido que se jugó en el estadio Alberto Gallardo

El equipo de Guillermo Farré presentó solo un cambio en su alineación respecto al cotejo de la semana anterior ante la Universidad Católica de Chile. Catriel Cabellos inició las acciones en lugar de Jostin Alarcón.

El encuentro fue reñido, el cuadro ecuatoriano tomó el control en los primeros minutos y asomó con peligro sobre el arco rimense. Sin embargo un error en salida del conjunto norteño fue aprovechado por Martín Cauteruccio , quien no falló e inauguró el marcador para los celestes a los 28 minutos.

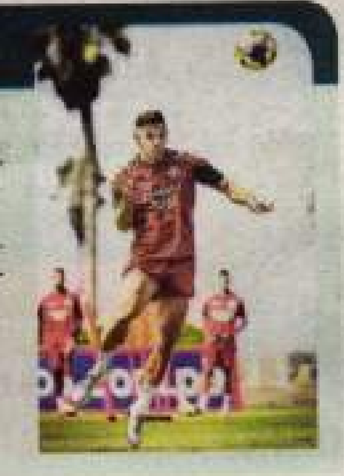
En el segundo tiempo, el equipo del Rímac sentenció el partido a los 23' por medio de Fernando Pacheco, quien tras la asistencia de Irven Ávila y al superar a un rival , definió bien para poner el 2-0.

PALABRA DE GOL

Al final del encuentro Pacheco se refirió a su actuación. "Estos amistosos ante rivales de categoría vienen bien de cara al torneo local y la Copa Libertadores. Uno como jugador siempre busca continuidad. Es eso, entrar y aprovechar las oportunidades que tenga. Soy consciente de lo que puedo dar y de lo quiere el hincha de mí. Tengo que trabajar para eso", apuntó el delantero nacional.

En el camino Sporting Cristal tiene la Liga1, en al cual debutará visitando al Alianza Universidad de Huánuco, el domingo 9 de febrero. También tiene otro compromiso importante, como es la Copa Libertadores. Que le vaya bien.

'U' no se amilana ante Messi



■ En Universitario ya se mentalizan en el partido de este miércoles (8:00 p.m.) ante el Inter de Miami de Lionel Messi, que esperan afrontarlo como si fuera un encuentro por los puntos.

En ese camino, Sebastián Britos valoró el hecho de enfrentar a Lionel Messi, Luis Suárez, entre otras figuras del cuadro rosado. "Nos enfrentamos a un equipo que juega en otra liga (MLS), que viene con jugadores de gran trayectoria, será importante para todos. Lo encararemos de la misma manera que cualquier partido", indicó el arquero uruguayo.

De la misma manera opinó Diego Churín. "Nunca me ha tocado estar cerca de Messi aún siendo argentino, con la mentalidad puesta en nosotros, en mejorar lo que hay que mejorar", subrayó el delantero argentino que llegó procedente del Cerro Porteño. (C.L.P.)

Aún quedan entradas para ver a La Pulga



■ Se acaban las entradas para ver a Lionel Messi con el Inter de Miami este miércoles (8:00 p.m.) ante Universitario en el Monumental.

Ayer se agotaron los boletos de las tribunas populares norte y sur, cuyos precios eran de 375 soles. En los días previos también salieron como pan caliente las localidades para Hospitality (3 855 soles), que permite compartir una cena con Messi y los jugadores del Inter de Miami y ver el partido desde el palco rojo, y butaca negra (1 927 soles).

Todavía hay entradas para las tribunas oriente (964 soles), occidente lateral (1 285 soles) y occidente central (1 927 soles).

Inter de Miami arribará mañana cerca de las 7:00 p.m. y se hospedará en el Swissotel de San Isidro. El partido será transmitido en señal abierta por Latina. (C.L.P.)

GOLEÓ 7-1 A VALENCIA POR LIGA ESPAÑOLA

Barza no tuvo compasión

Azulgranas siguen a siete puntos del líder Real Madrid.


EL EQUIPO DE FLICK SIGUE TRAS LA CAZA DEL LÍDER REAL MADRID.

BARCELONA. El FC Barcelona se floreó y aplastó a Valencia por 7-1 por la fecha 21 de La Liga.

El partido se sentenció en 15 minutos, cuando el equipo de Hansi Flick ya ganaba por 3-0. Es que el encuentro se rompió muy rápido. Fue a los 3', cuando Frenkie de Jong abrió el marcador que luego amplió Ferrán Torres (8').

Lugeo llegó el turno de Raphinha (14'), quien definió ante el arquero Giorgi Mamardashvili.

Por si fuera poco, Fermín López (25' y 45') firmó su doblete para poner el 5-0.

En el complemento, el cuadroculé sacó el pie del acelerador, lo que permitió que Hugo Duro (14') descuente.

Sin embargo, Robert Lewandowski, ingresado a los 15', amplió las cifras a los 16' con un remate cruzado inatajable para Mamardashvili. Y para sellar la goleada, César Tárrega, en contra, sentenciaría el partido.

Barcelona se ubica a 7 del líder Real Madrid (49 puntos), y tres por debajo del segundo, el Atlético Madrid (45). (Agencias)


SE ACERCA AL GOL 1 000.

AYER MARCÓ CONTRA EL AL-NASSR

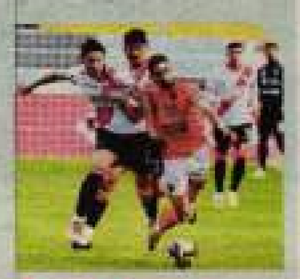
CR7 llegó a 920 goles

RIAD. Cristiano Ronaldo sigue a paso firme en su reto por llegar al gol mil. El delantero portugués marcó ayer en el triunfo (3-1) de Al-Nassr sobre Al-Fateh por la fecha 17 de la Liga Saudí CR7 selló el triunfo del cuadro amarillo en un partido reñido al minuto 87, cuando su equipo ganaba 2-1 y Al-Fateh pugnaba por el empate. Un contragolpe de Sadio Mané habilitó a Cristiano, quien liquidó el cotejo. Previamente habían anotado para Al-Nassr, Marwane Saadane (41' autogol) y Mohamed Simakan (57'). Para Al-Fateh marcó Mourad Batna (72'). Cristiano llegó a los 920 goles y está a 80 de llegar a los mil tantos. El próximo partido de Al-Nassr será el jueves ante Al-Raed. (C.L.P)



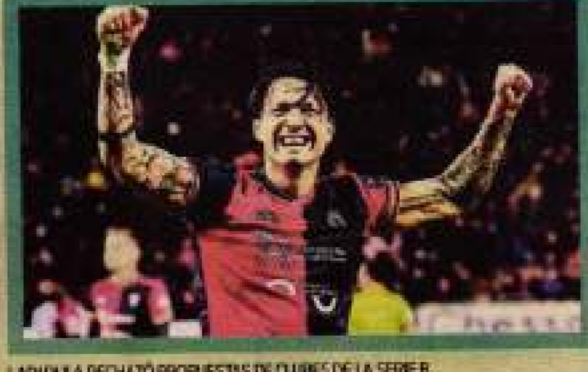
Cepellini dice estar al100%

Pablo Ceppelini, volante de Alianza Lima, señaló que de a poco irá recuperando su nivel futbolístico. "Llegué un poco bajo en la parte física, pero es normal porque volvía de vacaciones, pero ahora estoy al 100%", señaló el mediocampista argentino, que jugó en el empate 1-1 con LDU. (C.L.P.)



Cienciano en blanco

CUSCO. Cienciano empató sin goles con Always Ready de Bolivia, en partido amistoso en el estadio Garcilaso de la Vega. El Papá, que hace una semana goleó 4-0 al Jorge Wilstermann, chocó con un rival más duro. Christian Cueva arrancó como titular y fue reemplazado al minuto 65 por Didier la Torre. (C.L.P.)


LAPADULA RECHAZÓ PROPUESTAS DE CLUBES DE LA SERIE B.

CUMPLIRÁ CONTRATO CON CAGLIARI

Lapadula no se va

CAGLIARI. No se mueve de la isla. Pese a no tener continuidad en Cagliari, Gianluca Lapadula rechazó propuestas de clubes de la Serie B y permanecerá en el Cagliari.

A punto de cerrar el mercado de pases en el fútbol italiano el delantero ítalo peruano decidió cumplir su contrato con Cagliari, que concluye a fines de junio.

El Bambino, quien no es considerado por el entrenador Davide Nicola, espera en los meses que le quedade contrato, luchar para volver al titularato del cuadro de Cerdeña.

Clubes de la Serie B como Palermo y Spezia se habían mostrado interesados en fichar a Lapadula, quien sufrió varias lesiones lo que generó que pierda la titularidad en Cagliari.

Lapadula llegó a Cagliari en julio del 2022, procedente del Benevento y fue clave para que el cuadro de Cerdeña logre el ascenso a la Serie A en 2024, bajo la dirección de Claudio Ranieri. (C.L.P.)

LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA NACIONAL E INTERNACIONAL, AL ALCANCE DE TU BOLSILLO

Cau cau: un festín de aromas y sabores peruanos en tu hogar



PUEDES ACOMPAÑAR ESTE PLATILLO CON ARROZ COCIDO Y HUEVO FRITO.-

Alannis Castañeda Saavedra

¿Cansada de repetir recetas? ¡Relájate! El Popular presenta su nueva edición de láminas coleccionables Menú económico y recetas para negocio. Con ellas aprenderás a preparar los platillos más exquisitos, y lo mejor de todo es que están al alcance de tu bolsillo, por lo que también es una buena idea para realizar un emprendimiento gastronómico. ¡No pierdas la oportunidad

UN SABOR CLÁSICO

El cau cau es un plato icónico de la gastronomia peruana y uno de los más nutritivos. Este guiso, conocido por su distintivo ingrediente principal, representa la creatividad del pueblo peruano.

Aunque el mondongo es el ingrediente tradicional, el cau cau también se ha adaptado para incluir pollo, pescado, mariscos e incluso opciones vegetarianas. El ají amarillo y la hierbabuena son los protagonistas que le dan su aroma y color característicos, convirtiendo el plato en un homenaje al Perú costeño.



En las redes sociales

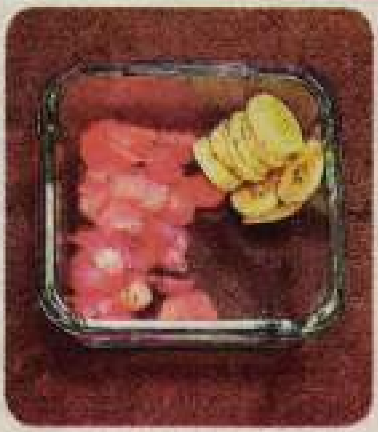
Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

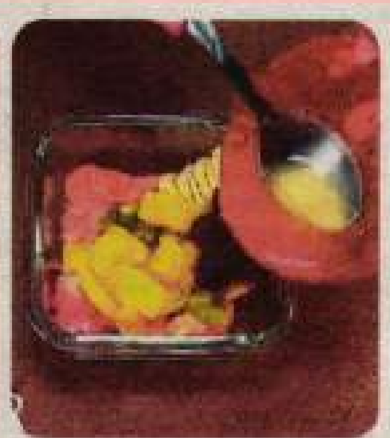


Ensalada de frutas multicolor









Ingredientes

2 plátanos
2 mandarinas
2 manzanas
1 racimo de uvas
1 kiwi
Sandía.
Papaya
Jugo de una naranja
Jugo de medio limón
5 cucharadas de miel.

1 Primero te debes lavar bien las manos con agua y jabón. Luego pídele ayuda a tu mamá o a tu papá y pica las frutas con un cuchillo, las frutas también deben estar lavadas. Quítales las cáscaras y las picas en rodajas o cuadritos dependiendo de la fruta.

2 Cuando tengas las frutas picaditas debes ponerlas en un recipiente, y para que no se oscurezcan rocíales un poco de jugo de limón. Resérvalas un ratito en la refirgeradora. Opcional, puedes usar frutos secos como pecanas, almendras, maní, arándanos, pasas o guindones.

3 Ahora hacemos el aliño o salsa para bañar la fruta. Para ello, debes exprimir el jugo de la naranja, el del limón y mezclarlos, seguido agrega la miel. Remueve bien para que se integren y echa esta mezcla sobre tus frutas picaditas. Revuelve bien las frutas para que se impregnen con el jugo.

Secretos DEL CHEF

- Para desinfectar bien las frutas debes lavarlas con agua y vinagre y luego enjuagarlas bien.
- Si te gusta mucho el yogur, puedes agregárselo a tu ensalada. Puede usar el sabor que quieras.
- También puedes agregarle granola o coco rallado a tu ensalada.
- Puedes utilizar cortadores de galletas con formas para darle una decoración diferente a tu ensalada.

Se requiere la supervisión de un adulto

Emprende y crece con el Popular

TEN EN CUENTA ESTA INFORMACIÓN SI ESTÁS EMPRENDIENDO

Cierto, de los errores se aprende, pero evítalos

✚ No tener presencia en internet y redes sociales es un error garrafal en esta época.

Zoraida Peña H.

Son muchos los errores que se cometen al emprender y en esta nota te decimos cuáles son los más comunes.



SIEMPRE TEN EN CUENTA LA EXPERIENCIA DE OTROS PARA APRENDER.

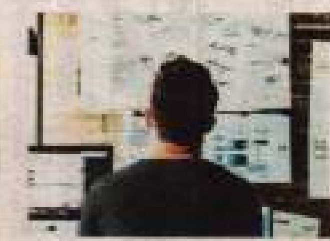
TOMA NOTA

No subestimes la importancia de la investigación de mercado y la planificación estratégica. Comprender a tu público objetivo, la demanda del mercado, y los competidores es crucial.

No prestar atención al flujo de caja. Es esencial llevar un registro detallado de los ingresos y gastos, planificar el presupuesto con cuidado y tener un colchón financiero para los tiempos difíciles.

No tener objetivos claros. Si no sabes hacia dónde quieres llevar tu emprendimiento o quieres alcanzar metas irreales sin contar con las herramientas necesarias, solo conseguirás frustrarte sino lo logras.





Otro error muy común es no saber adaptarse al cambio. Aferrarse a un modelo de negocio o a una estrategia que ya no funciona puede ser perjudicial.

Este error es uno de los más perjudiciales, el no escuchar a tus clientes.

Educación financiera

José Calliegari (*)

APROVECHA LA CAMPAÑA ESCOLAR AL MÁXIMO

Sigue estas sugerencias para aumentar tus ventas en la campaña escolar:

1. Realiza un inventario y asegúrate de tener suficiente mercadería para satisfacer la demanda de tus clientes.

2. Arma combos con productos que se complementen entre sí. Por ejemplo: puedes ofrecer hojas y folders o lápices y borradores como packs.

3. Brinda un servicio adicional para generar un ingreso extra. Por ejemplo: personalizar los útiles escolares con el nombre del niño o niña.

4. Ofrece variedad de métodos de pagos, como tarjetas de crédito o débito, billeteras digitales como Yape, o vender online con pasarelas de pago como Culqi, entre otras.

*Especialista en emprendimientos.

Cuida tu bolsillo

"Antes de solicitar un financiamiento, es fundamental realizar una proyección de ventas basada en un escenario conservador", aconsejó Roberto Percca de Mibanco.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Bofe a la jardinera

INGREDIENTES

- 400 g de bofe de res.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 1/2 choclo desgranado.
- 1/4 tz. de arveja fresca.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 1/2 cda. de ají amarillo.
- Sal, pimienta y orégano al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancochar el bofe limpio, luego picar en cubitos y reservar. Hacer un aderezo sofriendo la cebolla y el tomate en cuadritos, agregar el ajo molido y dorar, incorporar la zanahoria en cuadritos, el choclo desgranado, el bofe y cubrir con agua de la cocción. Condimentar con sal. Dejar cocinar a fuego medio. Una vez cocinado el bofe agregar orégano. Servir con arroz graneado.

Secreto del Chef

Si deseas puedes agregar también otras verduras como ramitas de brócoli y vainitas.

TIPS TIPS TIPS

1 ¿QUÉ SON LAS WEALTHTECH?

Las WealthTech son soluciones digitales que simplifican el proceso de inversión, democratizando el acceso a herramientas financieras que antes estaban reservadas para grandes inversionistas o instituciones. Estas utilizan tecnologías avanzadas, como IA, big data y automatización.



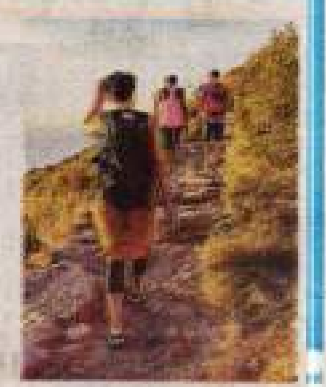
2 MENTALIDAD EMPRENDEDORA

No se puede construir una empresa exitosa pensando como empleado. Si quieres ser un emprendedor exitoso, lo primero que debes hacer es trabajar en tu mentalidad. En esta etapa el emprendedor debe estar dispuesto a salir de su zona de confort y redefinir esos paradigmas con respecto a su manera de pensar y trabajar.



3 OCIO AL AIRE LIBRE PARA AHORRAR

La naturaleza ofrece muchas oportunidades de entretenimiento a bajo costo. Excursiones, caminatas, picnics, y días de playa son actividades que requieren poca inversión y proporcionan grandes beneficios para la salud física y mental. Investiga parques nacionales y áreas recreativas cercanas para aprovechar estas opciones.



Gaturro



Sudoku

		7		5		3	8	
3			7				1	5
6		5		3	4			
	7		3		2	6		8
8	6	4			9			2
					8	1		
	5			9			7	
			4	6		9	2	1
2	4	9	1					

¿Quién lo dijo?

"Un juicio negativo te da más satisfacción que la alabanza, siempre huele a celos."

- Jean Baudrillard
- Jacques Derrida
- Edgar Morin





Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

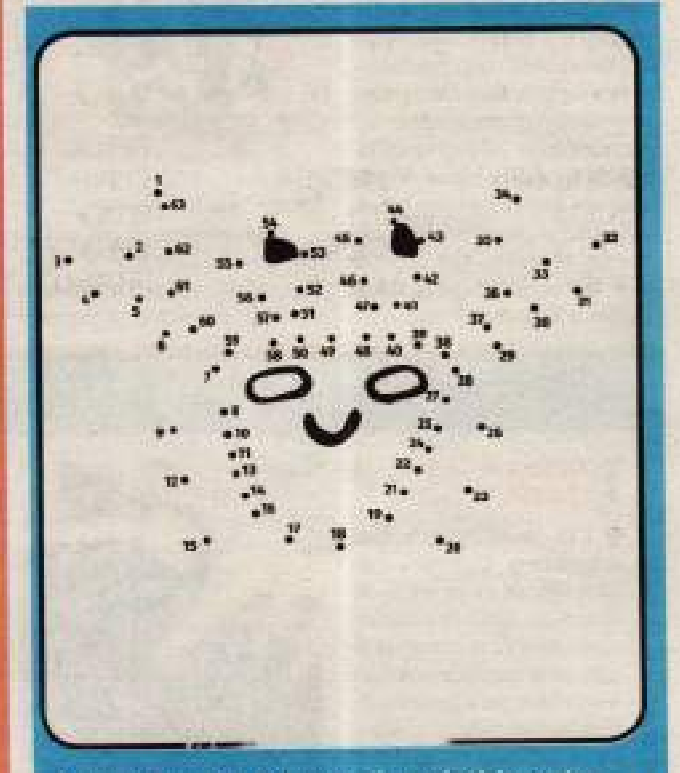
chiste

La vaca enojada
—¿Qué le dijo la vaca al granjero?
—¡Muuévete!

acertijo

Nos entra frío
¿Por qué nos entra frío al salir del agua?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Es porque está inmaduro: sus células son de menor tamaño y no están organizadas como las del adulto, por lo que la capacidad de contracción es menor.

¿Quién lo dijo?: Jiddu Krishnamurti

Sopa de letras

Q	M	Y	Z	F	B	C	N	K	I	G	U	A	O	R	J	W	V	E	T	L	H	S	X
M	D	A	H	Z	G	J	V	E	P	Y	W	U	O	I	Q	B	S	R	K	A	F	X	D
T	N	L	N	T	N	M	Z	S	A	M	R	O	F	A	T	A	L	P	C	H	S	V	S
A	Y	K	P	T	N	O	I	C	A	Z	I	N	A	G	R	O	W	D	K	L	E	Q	T
O	H	E	R	P	E	J	N	D	E	R	A	W	T	F	O	S	L	B	I	N	D	V	H
P	E	Y	O	S	U	N	Q	F	A	R	O	D	A	T	U	P	M	O	C	A	A	I	D
Q	U	Z	D	P	E	R	I	E	C	Y	T	R	R	N	E	S	A	B	S	A	D	P	W
I	F	H	A	R	G	N	U	M	X	Z	U	Q	K	V	I	W	D	I	F	Y	E	P	H
C	Q	S	N	E	K	T	O	M	I	G	U	A	B	N	D	E	S	O	C	B	I	S	A
L	D	K	E	V	F	W	H	I	E	E	C	I	F	U	C	T	T	W	Q	X	P	Y	T
S	B	R	D	E	K	G	Z	S	C	T	N	O	P	I	I	M	F	V	N	J	O	S	N
Q	H	E	R	N	R	Z	A	U	I	A	R	T	S	D	K	W	X	D	C	V	R	I	E
G	O	M	O	T	A	N	E	V	Y	M	R	I	O	A	S	E	R	P	M	E	P	R	I
R	W	X	U	I	D	Y	O	S	A	V	O	E	A	Q	Z	Z	F	L	K	H	N	V	M
S	M	Q	Y	V	D	S	P	C	S	N	O	C	P	A	X	I	Z	H	W	N	A	E	A
O	J	L	K	O	J	S	I	U	E	W	B	V	C	O	D	Q	M	X	Z	N	T	A	R
I	O	S	R	G	O	O	V	S	P	C	F	I	X	B	Y	D	M	W	A	I	O	Z	R
C	S	R	A	N	N	T	L	R	O	Q	F	D	A	T	O	S	A	D	B	X	M	Z	E
I	O	S	D	E	E	Y	C	F	U	E	G	V	O	B	L	M	A	T	W	H	A	X	H
V	P	Z	I	E	R	R	C	J	Y	K	N	S	W	U	M	P	A	E	Q	X	F	V	Z
R	I	G	N	C	N	A	T	I	R	H	D	K	A	T	B	E	Q	D	F	L	A	O	U
E	U	Y	Z	D	J	E	T	X	M	P	W	V	H	C	G	L	T	E	U	U	P	I	K
S	Q	H	S	M	F	A	S	V	Q	B	N	O	I	T	S	E	G	D	Y	Y	T	L	M
H	E	A	V	U	W	P	Z	O	J	A	B	A	R	T	C	S	B	G	N	F	A	X	B

GESTIÓN DE MANTENIMIENTO

- ACTIVOS
- ASISTIDO
- AYUDA
- BASE
- COMPUTADORA
- DATOS
- DECISIONES
- EFICAZ
- EMPRESA
- EQUIPOS
- GESTIÓN
- HERRAMIENTA
- INFORMACIÓN
- MANTENIMIENTO
- OPERACIONES
- ORDENADOR
- ÓRDENES
- ORGANIZACIÓN
- PLATAFORMAS
- PREVENTIVO
- PROPIEDADES
- SEGURA
- SERVICIOS
- SIRVE
- SOFTWARE
- TAREAS
- TOMA
- TRABAJO

Consultorio sentimental

Me enamoré de mi psicóloga

ANTONIO (29). Doctora Cora, esta situación me está enloqueciendo. Llevo acudiendo a terapia desde hace seis meses con una psicóloga que me recomendó mi hermana, quien anteriormente acudió con ella y tuvo una terapia favorable. Yo me animé a ir: los primeros meses todo iba bien, las sesiones eran cada vez más personales, y sus consejos me ayudaron mucho a avanzar. Pero desde hace un mes he comenzado a verla de una manera distinta, ya no como mi doctora, sino como algo más. Físicamente, ella es muy atractiva, y su personalidad es hipnotizante. Sé que el decirle que me gusta podría ser una mala idea. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Antonio, en el corazón nadie manda. Sin embargo, lo más probable es que hayas desarrollado una especie de apego emocional con tu psicóloga, lo cual deberías consultar con otro especialista. Si crees conveniente decirle lo que sientes, pues inténtalo, pero no te hagas ilusiones. Suerte.

Dra. Cora Song / corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Intentarán presionarte para que te comprometas con una actividad poco conveniente, actúa con prudencia. Esa persona se muestra cortante por resentimiento, sé constante y te disculpará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Un giro de circunstancias te pondrá en una posición protagónica, analiza cada una de tus acciones. Poco a poco vuelves a confiar en esa persona que demuestra con actos su interés por recuperarte.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Se cancelará alguna reunión que tenías pactada, no pierdas la calma y todo lo resolverás. No estarías haciendo nada frente a la distancia que está tomando esa persona, acércate.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Iniciarás un proyecto donde mostrarás mucha constancia, gracias a tu esfuerzo lograrás consolidarlo con éxito. Tienes que cuidar tus palabras, volver a discutir solo afectaría ese vínculo sentimental.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes que ordenar tu agenda, podrías acumularte de responsabilidades y esto no te permitiría avanzar. No tomes a mal los comentarios de una amistad, su intención no sería lastimarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
El agotamiento no te estaría permitiendo estar al ritmo que esa labor demanda, necesitas descansar. Date un tiempo para aclarar el mal entendido que te ha hecho desconfiar de esa persona.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Alguien de experiencia te ayudará a encontrar salidas a ese tema laboral que tantas tensiones te ha generado. A pesar de la atracción, algo te hace desconfiar de esa persona, comunícalo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Es el momento de ordenar tus cuentas y solicitar mayor colaboración del entorno, solo así saldrás de apuros. Te liberas de una sensación de pena o nostalgia, vuelve tu tranquilidad emocional.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Organiza tu agenda y mantén concentración, es posible que tengas mucha presión y no convienen los descuidos. Esa persona ha puesto una barrera que se romperá si fortaleces la confianza.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hoy superarás todas las trabas que la competencia te había generado, te sentirás más estable y seguro. Mejora la comunicación con alguien que habías sentido distante, sé más expresivo.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Organizarás una labor en equipo, tu exigencia y sentido de responsabilidad los conducirá al éxito. No es el momento de retomar ese vínculo del pasado, aún hay heridas por sanar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Es posible que alguien esté abusando de tu buena intención para recargarte de labores que no te competen, pon un límite. En el amor, estarías poniendo barreras innecesarias, piénsalo.



- GUARDA LOS RESTOS DE LOS HÉROES DE LA INDEPENDENCIA DEL PERÚ: ... DE LOS PRÓCERES
- EX FUTBOLISTA Y DT ESPAÑOL
- 'CORBATA' EN INGLÉS
- TAMBIÉN EN INGLÉS
- PROVINCIA DE PIURA
- MANGO DEL HACHA
- TITANIO
- FILME CON MEL GIBSON '... MORTAL'
- TEMA DE MIGUEL BOSÉ 'SIN ... NI SON'
- FUE FESTIVAL DE LA CANCIÓN IBEROAMERICANA
- ERBIO
- ATENDER UN RUEGO
- 'ETIQUETA' EN INGLÉS
- ACTOR EN 'SUEÑO DE FUGA': ... ROBBINS
- LANZARSE, DECIDIRSE, ATREVERSE
- SIGLAS DE LA QUE FUE ALEMANIA ORIENTAL
- PALO DE LA BANDERA
- ENCIMA DE
- SE USA PARA BORRAR LA PIZARRA
- MODELO Y 'CHICO REALITY', ... RODRÍGUEZ
- EMPLEO, UTILIZACIÓN
- ANTÓNIMO DE PRESENTE
- REGLA O PRECEPTO
- TEMA DE BELANOVA '... PASTEL'
- SALIVA ESPESA Y ABUNDANTE
- ARTÍCULO NEUTRO
- CENTROCAMPISTA ESPAÑOL
- TEMA DE AC/DC '... YOU READY'
- GENTILICIO DE ALEMANIA
- LOS ABUELOS DE LA NADA: 'MIL ...'
- CÉRVIDO DE LOS BOSQUES BOREALES
- RECHAZAR, REFUTAR, OPONERSE
- TEMA DE SIN BANDERA: 'QUE ...'
- PASEAR POR LAS CALLES
- 'AMIGO ÍNTIMO' EN MÉXICO
- MANDATO QUE SE DEBE OBEDECER
- MONEDA OFICIAL DE RUMANIA
- NOR-NOROESTE
- CANTANTE DE ROCK DE EE.UU., MARILYN ...
- MAMÍFERO MUSTÉLIDO, SUBESPECIE DEL TURÓN
- DIVISA DE LA UNIÓN EUROPEA
- CORTAR MIESES O HIERBA CON LA HOZ
- GANADO ... O LANAR
- CONJUNTO DE COSAS PUESTAS SIN ORDEN
- MINERAL DE HIERRO MAGNÉTICO
- PEREZOSO, HOLGAZÁN, HARAGÁN
- GRUPO SUECO DE MÚSICA POP, ... OF BASE
- CROMO
- HERMANO Y VICTIMARIO DE ABEL
- DIOSA EGIPCIA, ESPOSA DE OSIRIS
- QUINTA LETRA DEL ABECEDARIO
- TEMA DE CHRISTIAN MEIER 'DÉJÀ ...'
- SÍMBOLO QUÍMICO DE YODO
- FANFARRÓN QUE BUSCA PELEA
- EX 'CHICO REALITY' MARIO ...
- LA LLAMADA 'PRINCESA INCA': YMA ...
- 'IMAGEN' EN INGLÉS
- 'MENTE SANA EN CUERPO ...'

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional

por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Las bondades de una taza de menestras al día

Las legumbres, como los frijoles, garbanzos y lentejas, son mucho más que un alimento básico: son verdaderos protectores de la salud cardiovascular. Consumir una taza diaria puede reducir el ritmo cardiaco en reposo, un indicador de la eficiencia del corazón, con un impacto comparable al de varias horas de ejercicio moderado.

Esto se debe a su riqueza en fibra, antioxidantes y minerales como el magnesio y el potasio, que, en conjunto mejoran la circulación, relajando los vasos sanguíneos y reduciendo la inflamación crónica.

Además, las legumbres son excelentes para controlar el colesterol, disminuyendo así el riesgo de aterosclerosis y otros problemas cardiovasculares.

Su bajo índice glucémico también estabiliza los niveles de azúcar en sangre, previniendo la diabetes tipo 2 y reduciendo el estrés metabólico que puede afectar negativamente al corazón.

Es ideal para quienes quieren seguir una alimentación vegana en forma saludable.

La sostenibilidad es otro punto a favor de las menestras. Su cultivo tiene una huella ambiental baja en comparación con la producción de carne, ya que requiere menos agua y emite menos gases de efecto invernadero. Al consumir menestras, no solo cuidas de tu salud, sino también del planeta.

No importa cómo decidas incorporarlas, las menestras son una inversión en salud y bienestar.

Su versatilidad en la cocina permite usarlas en ensaladas, guisos, sopas, dips y hasta en postres, como brownies hechos con frijoles negros.

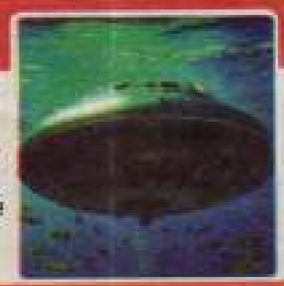
Una taza al día puede marcar la diferencia en tu calidad de vida, ofreciéndote no solo protección cardiovascular, sino también beneficios generales para tu cuerpo y el medio ambiente.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad

Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

LONDRES. Los músicos Elton John y Paul McCartney pidieron al gobierno británico que proteja mejor a los artistas frente a la inteligencia artificial (IA), en un momento en que el ejecutivo está considerando una reforma de los derechos de autor.



Creen que hay extraterrestres en el mar

WASHINGTON. Un congresista republicano estadounidense cree que hay extraterrestes en bases submarinas. Tim Burchett afirmó en una entrevista que un almirante, al que no identificó, le había hablado de una nave extraterrestre que se mueve a velocidades increíbles bajo el mar. Burchett, conocido por haber afirmado que el gobierno estadounidense oculta la existencia de ovnis y otras actividades extraterrestres, estimó que todo es posible dada "la inmensidad del gran universo de Dios".